

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»  
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)

---

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол №1  
от 31 .08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
Заведующая филиалом Пёгановская СОШ  
*С.А. Летунова*  
С.А. Летунова  
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(спортивно- оздоровительное направление)  
«Спортивные игры»**

Класс- 10 класс  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов по учебному плану:  
всего- 34 часа в год; 1 час в неделю  
Рабочую программу составила:  
учитель физической культуры  
**Грачев Андрей Александрович**

2020/2021 учебный год

**Аннотация**  
**к рабочей программе по внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана для учащихся 10 класса. Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Нормативные документы, в соответствии с которыми разработана рабочая программа:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897.
3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. Примерной «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В. И.Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012)
5. Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013
6. Учебный план МАОУ Окунёвская СОШ на 2020-2021 учебный год.

**Цели программы:**

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в объеме 1 час в неделю – 34 часа в год. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся основной школы. **РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты**

**Коммуникативные:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Регулятивные:**

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

**Познавательные:**

- Формулирование цели
- Выделение необходимой информации
- Структурирование
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- Рефлексия
- Анализ и синтез
- Сравнение
- Классификации
- Действия постановки и решения проблемы.

**Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Воспитательные результаты.**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

<b>№</b>	<b>Тематический блок, раздел курса</b>	<b>Основное содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>1</b>	<b>1 раздел «Баскетбол»  12 часов</b>	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
<b>2</b>		Остановки баскетболиста	
<b>3</b>		Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.
<b>4</b>		Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления, с пассивными активным защитника ведущей и не ведущей рукой.
<b>5</b>		Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.
<b>6</b>		Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,
<b>7</b>		Игра в нападении	

			3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).
8		Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
9		Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.
10		Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.
11-12		Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
13	<b>2 раздел «Волейбол» 12 часов</b>	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
14		Передача двумя руками назад	
15		Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
16-17		Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.
18		Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка
19-20		Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков на линии защиты и нападения.
21		Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.
22		Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи
23-24		Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях

			различного уровня.
25	<b>3 раздел «Футбол» 10 часов</b>	Удары по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
26		Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.
27		Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.
28		Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
29		Техника игры вратаря	Игра вратаря
30		Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.
31		Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.
32		Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.
33-34		Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие соревнованиях различного уровня.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
		Всего часов	план	факт
1	Стойки и перемещения	1	08.10.2020	
2	Остановки баскетболиста	1	15.10.2020	

<b>3</b>	Передача и ловля мяча	1	22.10.2020	
<b>4</b>	Ведение мяча	1	29.10.2020	
<b>5</b>	Броски в кольцо	1	05.11.2020	
<b>6</b>	Игра в защите	1	12.11.2020	
<b>7</b>	Игра в нападении	1	19.11.2020	
<b>8</b>	Диагностирование и тестирование	1	26.11.2020	
<b>9</b>	Двухсторонняя игра	1	03.12.2020	
<b>10</b>	Судейство и организация соревнований	1	10.12.2020	
<b>11-12</b>	Участие в соревнованиях	2	17.12.2020 24.12.2020	
<b>13</b>	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	31.12.2020	
<b>14</b>	Передача двумя руками назад	1	07.01.2021	
<b>15</b>	Прямой нападающий удар	1	14.01.2021	
<b>16-17</b>	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	21.01.2021 28.01.2021	
<b>18</b>	Одиночное блокирование и страховка	1	04.02.2021	
<b>19-20</b>	Двусторонняя учебная игра	2	11.02.2021 18.02.2021	
<b>21</b>	Командные тактические действия в нападении и защите	1	25.02.2021 04.03.2021	
<b>22</b>	Судейская практика	1	11.03.2021	
<b>23-24</b>	Соревнования	2	18.03.2021	
<b>25</b>	Удары по мячу, остановка мяча	1	25.03.2021	

<b>26</b>	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	01.04.2021	
<b>27</b>	Отбор мяча, перехват мяча	1	08.04.2021	
<b>28</b>	Вбрасывание мяча	1	15.04.2021	
<b>29</b>	Техника игры вратаря	1	22.04.2021	
<b>30</b>	Тактические действия, тактика вратаря	1	29.04.2021	
<b>31</b>	Тактика игры в нападении и защите	1	06.05.2021	
<b>32</b>	Судейская практика	1	13.05.2021	
<b>33-34</b>	Соревнования	2	20.05.2021 27.05.2021	









